

DIET TEPAT UNTUK PENDERITA DIABETES MELITUS DI DESA MARONGE KECAMATAN MARONGE KABUPATEN SUMBAWA

Alfia Safitri¹, Nurmansyah², Laily Widya Astuti³, Dien Lala Adelia Sari Andina⁴, Iksan Maulana⁵

^{1,2} Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Ners Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Samawa

^{3*} Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Samawa

^{4,5} Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Samawa

Corresponding author: lailywidya30@gmail.com

Article Info	Abstrak
Article History <i>Received: February 2024</i> <i>Revised: March 2024</i> <i>Published: March 2024</i>	Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah guna memberikan informasi pada masyarakat terkait jenis diet yang tepat untuk penderita diabetes melitus di Desa Maronge. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan kunjungan ke lokasi yakni desa maronge pada Februari 2023. Metode dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang diet yang tepat untuk penderita diabetes mellitus baik jenis dan cara pengolahan makanan yang dapat dikonsumsi. Pengabdian ini mendapatkan respon baik dari warga maronge, hal ini disebabkan banyak penderita diabetes yang belum paham cara menentukan diet yang tepat guna menjaga kadar gula darah tetap stabil. Hasil pengabdian ini memberikan manfaat kepada mitra dan membantu mitra dalam penanggulangan diabetes mellitus.
Keywords <i>Diet;</i> <i>Diabetes mellitus;</i> <i>Gula darah;</i>	

PENDAHULUAN

Diabetes melitus terjadi ketika kadar gula darah tubuh meningkat yang disebabkan karena insulin tidak diproduksi secara cukup oleh tubuh sehingga insulin tidak dapat digunakan secara efektif. Insulin adalah hormon yang diproduksi di pankreas. International Diabetic Federation (IDF) tahun 2010 mencatat angka kejadian diabetes melitus mencapai 366 juta jiwa dan mengalami peningkatan pada tahun 2017 yaitu 415 juta jiwa dan akan diperkirakan terus meningkat hingga tahun 2045 dengan jumlah sebanyak 693 juta jiwa (sun *et al.*, 2022). Prevalensi pasien diabetes melitus di Indonesia diperkirakan meningkat dari 8,4 juta pada tahun 2000 menjadi 21,3 juta pada tahun 2030 (Setyorini., 2017). Diabetes melitus ialah penyakit yang erat kaitannya dengan gaya hidup, sehingga berhasil atau tidaknya pengobatan diabetes bergantung pada gaya hidup dan perubahan perilaku pasien. Perencanaan pola makan adalah salah satu cara mengendalikan kadar gula darah pada penderita diabetes. Keberhasilan penatalaksanaan pengobatan pada pasien bergantung pada kepatuhan pasien terhadap rencana pengobatan yang telah ditetapkan. Kepatuhan diet merupakan bentuk ketaatan dan disiplin terhadap pola makan penderita diabetes. Tujuan dari diet diabetes adalah mengontrol kadar gula darah agar tetap normal dan menjaga berat badan agar tetap ideal (Priharsiwi dan Kurniawati, 2021).

Manajemen diet pada diabetes melitus yakni diet memilih pangan (karbohidrat) adalah salah satu cara agar kadar gula darah tetap normal. Identifikasi karbohidrat berdasarkan pengaruhnya terhadap gula darah dan respon insulin dapat digunakan sebagai acuan untuk menentukan jumlah dan jenis sumber karbohidrat yang tepat dalam makanan untuk perbaikan dan pemeliharaan kesehatan. Prinsip pengaturan pola makan pada pasien dengan diabetes ialah pola makan yang seimbang dapat disesuaikan dengan kebutuhan kalori dan kadar gizi setiap individu, pentingnya menjaga pola makan yang sesuai dengan jadwal makan, jumlah dan

jenis makanan, terutama untuk penderita diabetes yang mendapatkan terapi insulin (Sunartyasih dan Kustini, 2012).

Beban glikemik dapat dipengaruhi karena mengonsumsi karbohidrat secara langsung dan kemungkinan mencerminkan respons insulin terhadap makanan. Indeks glikemik dapat membantu penderita diabetes menentukan makanan kaya karbohidrat mana yang dapat mengontrol kadar gula darah (Angga, 2022). Penyakit diabetes mellitus di desa maronge merupakan salah satu penyakit terbanyak yang mendominasi keluhan kesehatan di masyarakat. Prosentase jumlah penderita mencapai 20.8% dari semua jenis penyakit yang diderita. Masyarakat belum banyak yang mengetahui tentang diet yang tepat untuk menjaga kestabilan gula darah pada penderita diabetes mellitus. Pasien biasanya tidak sadar jika dirinya merupakan penderita diabetes melitus sehingga seringkali terlambat untuk mendapatkan pengobatannya, hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya komplikasi (Oktafiani *et al.*, 2020).

Permasalahan di desa maronge adalah masih banyak penduduk yang kurang paham dan acuh terhadap diet yang dikonsumsi meskipun telah dinyatakan mengalami diabetes mellitus. Masyarakat belum banyak memahami tentang jenis makanan apa saja yang tepat, cara pengolahan, takaran hingga waktu yang tepat untuk konsumsi makanan yang tepat untuk diabetes mellitus. Penyakit diabetes mellitus merupakan penyakit gangguan metabolisme tubuh yang banyak diderita pada usia dewasa. Upaya pengobatan telah banyak dilakukan, akan tetapi salah satu faktor ketidakstabilan gula darah penderita adalah diet. Kepatuhan dan pemahaman tentang diet yang tepat ini masih banyak diabaikan oleh penderita sendiri. Pekerjaan seseorang memiliki hubungan dengan faktor resiko terjadinya diabetes melitus tipe, seperti kebiasaan pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok (Prasetyani dan Sodikin, 2017). Menderita diabetes jangka panjang jika gula darah tidak terkontrol akan menyebabkan dinding kapiler pemasok darah ke saraf akan melemah dan hancur sehingga akan menyebabkan kerusakan saraf, khususnya neuropati. Tujuan kegiatan adalah untuk memberikan informasi pada masyarakat terkait jenis diet yang tepat untuk penderita diabetes melitus di Desa Maronge.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan kunjungan dan observasi ke lokasi kegiatan di bulan Januari 2023 di Desa Maronge. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Februari 2023. Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah memberikan edukasi pada masyarakat secara langsung tentang diet yang tepat untuk penderita diabetes mellitus di desa maronge.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap awal pada kegiatan pengabdian masyarakat tentang diet tepat untuk penderita diabetes mellitus ini adalah dengan melakukan kunjungan di lokasi kegiatan dan melihat data tentang penduduk yang mengalami diabetes mellitus. Lokasi pengabdian masyarakat ini dilakukan di rumah warga di desa maronge, lokasi ini dipilih atas saran perangkat desa dan lokasi ini memang biasa digunakan untuk masyarakat desa Kakiang berkumpul.

Pelaksanaan kegiatan ini, tim pengabdian masyarakat dibantu oleh mahasiswa yang bertugas membantu pelaksanaan kegiatan seperti persiapan peralatan, LCD dan dokumentasi. Selanjutnya kegiatan

diawali dengan perkenalan tim pengabdian masyarakat, kemudian memberikan pertanyaan tentang materi diet tepat untuk penderita diabetes melitu. Peserta yang dipersilahkan menjawab pertanyaan belum dapat menjawab dengan baik terkait hipertensi dan penanganannya (Gambar 1)



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan lancar, peserta antusias dalam mengikuti rangkaian kegiatan, 90% peserta paham tentang diet yang tepat untuk penderita diabetes mellitus. Hal ini dibuktikan dengan beberapa peserta bertanya tentang materi yang disampaikan. Peserta penyuluhan sebagian besar dapat mempraktekan diet yang tepat untuk penderita diabetes mellitus. Selanjutnya dilakukan penyuluhan tentang diet tepat untuk diabetes mellitus, seperti jenis makanan, cara pengolahan hingga takaran dan jam tayang tepat untuk konsumsi makanan tersebut. kegiatan berlangsung kurang lebih 50 menit termasuk diskusi dan tanya jawab. Selain itu tim juga melakukan kunjungan ke rumah penduduk yang mengalami diabetes yang tidak dapat hadir dan memberikan selebaran (leaflet) guna memberikan tambahan informasi. Manajemen nutrisi klinis terkini sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang genetika nutrisi, metabolisme dan mikrobioma usus, yang berupaya memberikan terapi nutrisi yang tepat atau lebih tepatnya untuk penderita diabetes.

KESIMPULAN

Masyarakat desa maronge masih banyak yang belum paham jenis diet apa saja yang cocok untuk penderita diabetes mellitus. Masih banyak penderita diabetes yang acuh dengan jenis diet yang dikonsumsi tanpa memperhatikan jenis, takaran dan cara pengolahan bahan makanan. Setelah dilakukan pengabdian masyarakat, permasalahan tentang pemahaman diet diabetes mellitus dapat teratasi. Peserta mampu mengulang kembali informasi yang diberikan serta mempraktekan jenis diet yang sudah diinformasikan. Hasil evaluasi tim pengabdian masyarakat sudah patuh akan diet yang tepat untuk diabetes mellitus. Gula darah peserta juga cukup stabil. Harapan program pengabdian masyarakat ini dapat berlanjut dan memberikan manfaat lebih pada masyarakat.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Setyorini A. Stres dan Koping pada Pasien Dengan DM Tipe 2 dalam Pelaksanaan Manajemen Diet di Wilayah Puskesmas Banguntapan II Kabupaten Bantul. *Health Sci Pharm J*. 2017 Dec 18;1:1.
- Oktafiani D, Noer RM, Agusthia M. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Penderita Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Kecamatan Lingga Utara. *Kampurui J Kesehat Masy*. 2020 Dec 3;2(2):1–5.
- Priharsiwi D, Kurniawati T. Gambaran Dukungan Keluarga Dan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2: Literature Review. *Pros Semin Nas Kesehat*. 2021 Nov 25;1:324–35.
- Angga MD. Manajemen Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Dalam Pemenuhan Nutrisi : Sebuah Tinjauan Literatur. *J Med Utama*. 2022 Jan 28;3(02 Januari):1841–5.
- Prasetyani D, Sodikin S. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dm Melitus (Dm) Tipe 2. *J Kesehat Al-Irsyad*. 2017;1–9.
- Sunartyasih CMR, Kustini MM. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Menjalankan Diet Pada Pasien Diabetes Melitus Type Ii Di Rumah Sakit Swasta Bandung. *Snit 2012*. 2012;1(1):1–11.
- Rahayu SM, Vitniawati V, Indarna AA. Hubungan Lama Menderita Diabetes Mellitus dan Kadar Gula Darah dengan Sensitivitas Kaki. *J Keperawatan*. 2023 Feb 3;15(1):279–86.